

# САМОМЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ

**Самоменеджмент-использование  
набора испытанных методов и  
навыков в повседневной  
практике, для оптимизации  
использования своего времени и  
повышения эффективности  
работы**

**Для того чтобы самоменеджмент  
был успешным, независимо  
целей его использования,  
достаточно выполнять несколько  
нехитрых правил**

# **Первое правило самоменеджмента –**

**постановка четких целей, т.е.**

**нужно заранее наиболее  
конкретно представить, к  
чему надо стремиться.**

**Правильно поставленная**

**цель дает ясное**

**представление о результате.**

**Второе правило  
самоменеджмента –  
планирование. Также как  
любая организация планирует  
свою деятельность, каждый  
человек должен планировать  
использование своего  
времени для достижения  
поставленных целей.**

**Третье правило  
самоменеджмента – принятие  
решений, т.е. нужно  
установить приоритетность,  
какое из дел надо сделать в  
первую очередь, а какое во  
вторую.**

## **Четвертое правило самоменеджмента –**

**реализация и организация, т.  
е. необходимо организовать  
распорядок своего рабочего  
дня и придерживаться его.**

**Пятое правило самоменеджмента – контроль.** Получая какой-либо результат, его сравнивают с поставленной целью – если результат соответствует запланированному, то трудовой процесс идет в заданном направлении, если же нет, то надо либо корректировать течение трудового процесса, либо пересмотреть цели.



**Самоменеджмент – это управление собственными ресурсами, т.е. умение их приобретать, сохранять, развивать и рационально использовать и быть успешным и самодостаточным человеком.**

**Имидж** - целенаправленно формируемый образ (какого-либо лица, явления, предмета), признанный оказывать эмоционально-психологическое воздействие на кого-либо.

**Имидж** - как увеличительное стекло, позволяет наиболее зрительно проявиться деловым и личностным качествам человека. Благодаря нему, можно привнести в повседневное общение комфорт, создать доброжелательную обстановку в рабочем офисе

**Ценностные функции имиджа:**

# **1. Личностно-возвышающая.**

**Благодаря положительному имиджу создается облик личности, который подчеркивает ее духовное достоинство, визуально определяет ее лучшие душевные характеристики и в целом демонстрирует ее индивидуальную незаурядность.**

## **2. Психотерапевтическая.**

**Личность, обладающая обаянием, обречена на людское внимание и признание, что пополняет, а в ряде случаев восстанавливает ее биоэнергетику, о чем свидетельствует ее устойчивое положительное настроение, оптимизм в достижении своих целей и уверенность в себе.**

### **3. Субъективное**

**предназначение ценностных функций имиджа.**

**Создание такого выразительного личного облика, который бы располагал к себе людей, а значит, облегчал им общение с таким человеком, стимулировал быть с ним более открытым (доверять свои взгляды и желания).**

# Технологические функции имиджа:



# **1. Социальная адаптация.**

**Благодаря правильно подобранному имиджу возможно быстрое вхождение в конкретную социальную среду, расположение к себе людей, достижения с ними самых продуктивных и доброжелательных контактов.**

## **2. Высвечивание лучших лично-деловых характеристик.**

**Это значит подчеркнуть свои  
наиболее привлекательные  
качества, вызывая у людей  
доверие, симпатию и обращая их  
внимание на свои  
профессиональные достоинства.**

### **3. Сглаживание или сокрытие негативных личностных данных.**

**То есть посредством одежды, прически, макияжа, великолепных манер поведения отвлечь взгляд людей от собственных недостатков.**

## **4. Концентрация внимания людей на себя.**

**Другими словами, умение «светиться» людям всегда обращает их внимание к тому, кто излучает неординарность и доброжелательность, а значит, они будут заинтересованы в общении и работе именно с такой личностью**

**5. Это означает не замыкание личности в своем возрастном имидже, визуальное свидетельство современных манер общения и соблюдения последних тенденций моды, что позволит расширить круг контактов и успешно заниматься профессиональной деятельностью в разновозрастных социумах.**